

## Informazioni personali

Nome / Cognome	<b>Gabriele Bernasconi</b>	
Indirizzo	Palombara Sabina Via Pier Paolo Tosi 14 Roma CAP 00018	
Telefono	3351759461	
E-Mail	<a href="mailto:bernasconi.gabriele79@gmail.com">bernasconi.gabriele79@gmail.com</a>	
Cittadinanza	Italiana	
Data e luogo di nascita	Roma 13/06/1979	
Sesso	Maschile	

### Sunto per Tiro a Volo

- Laurea Magistrale in Psicologia *Human & Computer Interface* 2019, con tesi in “Il Decadimento della Performance per Distrazione o Sovraccarico Cognitivo” 14.07.2020
- Corso di aggiornamento per Tecnici FITAV 30 Novembre 2019
- Qualification in IoT4SMEs – DM-024, Decision Maker 2019, Internet delle cose certificato di qualifica in Decision Maker.
- Esperto della Preparazione Fisica Scuola dello Sport 2019
- Laurea Triennale In Psicologia “Discipline Sociali” con tesi In Motivazione Intrinseca ed Estrinseca nello Sport, 2018
- Seminario “Combattere il caldo”, Termoregolazione e prestazione sportiva. Scuola dello Sport 15 Maggio 2019
- Seminario “Data Analyst & Data Scientist” Scuola dello Sport 20 Febbraio 2019
- Seminario “Il Ruolo della Nutrizione nello Sport” Scuola dello Sport 10 Aprile 2019
- Corso di aggiornamento per Tecnici FITAV 20 Gennaio 2018
- Seminario per Tecnici CONI per le Attività di Alto Livello “Tirare al bersaglio” 2017
- Allenatore 3° Livello FITAV
- Allenatore 2° Livello FIPE

### Sunto esperienza professionale

- Istruttore Tiro a Volo presso ASD Tav Lazio
- Tecnico Sezione Tiro a Segno e Tiro a Volo per Centro Sportivo Arma dei Carabinieri dal 1 Gennaio 2017 “allegato in costruzione”
- Direttore Tecnico Sezione Tiro a Volo per Corpo Forestale dello Stato, dal 2017 fino al 31 Dicembre 2016 “allegato C”
- Direttore Sportivo presso ASD Tav Valle Aniene da Ottobre 2014 a 31.12.2016
- Atleta professionista per Corpo Forestale dello Stato fino al 13 Gennaio 2014, vedi curriculum “allegato A”

### Esperienza professionale

- Istruttore di Tiro a Volo presso ASD Tav Lazio dal 01.01.2017
- Dal 1 Gennaio 2017 impiegato presso l’Arma dei Carabinieri con il grado di Appuntato scelto e mansione di Tecnico Sezione Tiro a Segno e Tiro a Volo
- Dal 16 Dicembre 2012 impiegato presso il Corpo Forestale dello Stato come atleta Tiro a Volo, dal 20016 al 31 Dicembre 2016 mansione di Direttore Tecnico Sezione Tiro a Volo
- Direttore Sportivo presso ASD Tav Valle Aniene da Ottobre 2014 a 31.12.2016
- Da 29/10/1998 a 15 Dicembre 2012 Volontario Esercito Italiano nel reparto trasmissioni Brigata Bersaglieri Garibaldi.
- Dal 4 Luglio al 19 Ottobre 2011 Impiegato per missione di pace denominata “Operation KFOR5 Joint-Guard in Banja Ildiza (Kosovo). (27)

## Mansione o posizione ricoperta

- Istruttore presso ASD Tav Lazio dal 01 Gennaio 2017
- Tecnico Centro Sportivo Carabinieri dal 1 Gennaio 2017
- Direttore Tecnico Sezione Tiro a Volo Gruppo Sportivo Forestale dal 2008
- Direttore Sportivo ASD Valle Aniene dal 2014 al 31 Dicembre 2016.
- Fondatore Gruppo Scuola B.G. 2014 (oltre 2.000 Ore di Scuola ad oggi)

## Attività Svolte

- Istruttore Tiro a Volo presso ASD Tav Lazio dal 01.01.2017
- Tecnico Personale atleti Azzurri: Caporuscio Federica (allegato B), Talamo Raffaele
- Direttore Tecnico: Organizzazione Logistica, Amministrativa e Direzione Tecnica degli atleti della Sezione Tiro a Volo del Gruppo Sportivo Forestale (allegato B), fino al 31 Dicembre 2016. Lo stesso per l'arma dei Carabinieri dal 1 Gennaio 2017.
- Tecnico Settore Giovanile Carabinieri: dal 1 Gennaio 2017 allenamenti tecnici reparto fossa Olimpica, gestione Logistica e Amministrativa Settore Giovnile.
- Tecnico Settore Giovanile Forestale: allenamenti tecnici reparto fossa Olimpica, gestione Logistica e Amministrativa Settore Giovnile, Direzione Tecnica del settore.
- Tecnico Personale atleta internazionale Caporuscio Federica : allenamento, programmazione gare nazionali e internazionali. (allegato C)
- Direttore Sportivo Tav Valle Aniene dal 1 Gennaio 2015 al 31 Dicembre 2016: Gestione delle risorse umane, opinion leader e programmazione allenamenti atleti, formazione squadra ufficiale tra 350 tesserati. Lavoro di attività Tecnica con la rosa scelta per la squadra ufficiale, composta da circa 20 atleti.
- Personale Trainer nell'anno 2015 nella palestra A.S.D. "Pesimalistica Olimpica Palombara Sabina"
- Atleta Professionista Corpo Forestale dello Stato fino al 2014(allegato A)
- Collaborazione scientifica corso di laurea in "Laboratorio di Psicologia dello Sport e Outdoor Training" presso la facoltà di Medicina e Psicologia dell'università "La Sapienza di Roma"

## Istruzione e formazione

### Numero di riferimento certificato "38" fatto, 5 e 17 libero

- IoE Expert for Smart Cities, Settembre 2020 Internet of Energy Education and Qualification, Erasmus+ Programme, (38)
- IoE Expert for Smart metering systems, Settembre 2020 Internet of Energy Education and Qualification, Erasmus+ Programme, (37)
- IoE Expert for Renewable Energies, Settembre 2020 Internet of Energy Education and Qualification, Erasmus+ Programme, (36)
- IoE Manager, Settembre 2020 Internet of Energy Education and Qualification, Erasmus+ Programme, (35)
- 24 CFU Abilitazione all'insegnamento, *Università Telematica Internazionale Uninettuno* (21)
- **Laurea Magistrale in Psicologia Human & Computer Interface 2019, 14.07.2020 (20)**
- Corso di aggiornamento per *Tecnici FITAV* 30 Novembre 2019, Sport e Salute (19)
- Qualification in IoT4SMEs – DM-024, "Decision Maker" 2019, Internet delle cose certificato di qualifica in Decision Make, *Easmus+* (18)
- Corso CONI per Esperti di preparazione fisica, CONI Scuola dello Sport, 2019 (14)
- Seminario "Combattere il caldo", Termoregolazione e prestazione sportiva, 15 Maggio 2019, CONI Scuola dello Sport (13)
- Seminario "Data Analyst & Data Scientist" 20 Febbraio 2019, CONI Scuola dello Sport (12)
- Seminario "Il Ruolo della Nutrizione nello Sport" 10 Aprile 2019, CONI Scuola dello Sport (11)
- Laurea Triennale in Psicologia "Discipline Sociali" con tesi In Motivazione Intrinseca ed Estrinseca nello Sport Presso UTIU 19.12.2017 (10)
- Corso di aggiornamento per Tecnici FITAV 20 Gennaio 2018, *FITAV* (9)
- Corso Tecnici CONI per le Attività di Alto Livello "Tirare al bersaglio", 3 Maggio 2017, CONI Scuola dello Sport (8)
- Istruttore di Tiro a Volo di Terzo Livello (Allenatore) presso FITAV (7)
- Istruttore Personal Trainer Senior, Secondo Livello, 2017, *FIPE*. (6)
- Corso di formazione per istruttori federali parte generale 30 Ottobre 2016, CONI Scuola dello Sport (22)
- Anni 1993-1994 Attestato di qualifica Montatore Riparatore Apparecchiature Elettroniche Istituto Teresa Gerini (Roma). (3)
- Anno 2000 Attestato di 8° Corso di tecniche di comunicazione per Nuclei Reclutamento e Attività Promozionali, Stato Maggiore Esercito. (2)

- Corso Allievo Istruttore Federale, 20 Ottobre 2014, *FITAV* (22)
- Allenatore Peronal Trainer, primo livello, 2014, *FIPE* (25)
- Anno Scolastico 2006/2007 , diploma scuola secondaria Tecnico delle Industrie Elettriche con votazione 100/100, *Ministero Istruzione dell'università e della ricerca* (4)
- 13 Giugno 2005 Diploma Qualifica Operatore Elettrico votazione 99/100, *Ministero Istruzione dell'università e della ricerca* (34)
- Corso difesa personale e tecniche operative, 20 dicembre 2005, Corpo Forestale dello Stato (1)
- Corso Informatica Alfa 1/2/3 (basico, avanzato, approfondimento) , 1999, Ministero della difesa . (29, 30,31)

## Abilitazioni

- Abilitazione alla docenza scolastica
- Esperto in preparazione atletica
- Allenatore di Tiro a Volo *FITAV* 3° Livello (SNaQ)
- Personal trainer *FIPE* 2° livello (SNaQ)

## Lingue

- First Certificate in English (level B2), Marzo 2010 University of Cambrifge ESOL Examinations Rome. (15)
- Advanced Certificate in English (level C1), Dicembre 2010, *University of Cambrifge ESOL Examinations Rome*. (16)
- Corso Eng1V e Eng2V, 1999, Ministero della Difesa. (32,33)

## Riconoscimenti

- Encomio semplice per meriti sportivi conseguito nel 25 Settembre 2000 rilasciato da Generale Domenico Villani, comandante Brigata Bersaglieri Garibaldi.(26)
- Croce Commemorativa per la Missione Militare di Pace in Kosovo 4 Lugliuo 2001 a 19 Ottobre Ottobre 2001 rilasciata Misnistero Difesa (28)
- Stella di Bronzo per meriti sportivi, 11 Giugno 2012, Stato Maggiore Difesa (24)
- Distintivo dello sport , 1 Luglio 2002, *Stato Maggiore Difesa* (23)

## Capacità e competenze sociali, tecniche, organizzative.

- In qualità di DT vengono da me curati, rapporti con la Federazione di riferimento *FITAV*, rapporti con ditte di sponsorizzazione della Sezione Tiro a VOLO, esempio "Beretta Armi", "Fiocchi munizioni", "Bornghi". Rrapporti e gestione atleti Sezione Tiro a Volo del Corpo Forestale dello Stato/Arma dei Carabinieri. Interfaccia con alti dirigenti del Corpo Forestale dello Stato per gestione amministrativa della Sezione dove figurano atleti di alto livello fino ai medagliati Olimpici e a vari titoli del mondo ed Europei. In qualità di DT vengono da me curati, tutta la logistica della squadra riguardante le trasferte, la programmazione delle competizioni, il programma e bilancio delle spese annuali della sezione, organizzazione ferie, controllo presenze e malattie degli atleti.
- Atleta di interesse nazionale attualmente posizionato nella massima categoria (eccellenza) disciplina Fossa Olimpica della Federazione Italiana Tiro a Volo, vedi anche curriculum allegato
- Ottima conoscenza e utilizzo dei programmi contenuti nel pacchetto Office. Competenza in materie Informatiche elettroniche ed elettrotecniche.
- Programmazione dell'allenamento,la Seduta di Allenamento,metodologia dell'insegnamento,Metodologia dell'insegnamento,le capacità motorie, la comunicazione, aspetti psicologici dell'adolescenza
- Atleta tesserato *FIPE* con conoscenze avanzate sull'allenamento nella sala pesi.
- Corso di difesa personale e tecniche operative presso CFS nel 2005

**Altre attività inerenti**

- Attività di lancio e propaganda della disciplina del Tiro a Volo Presso Istituti Scolastici di Primo e Secondo Livello. Con avviamento e formazione completa degli alunni-atleti, Progetto CONI-FITAV Linea verde dal 207 al 2018.
- Lezioni private e di gruppo dal livello principiante fino a livello Professionistico

**Descrizione personale**

- Competenza nelle relazioni sociali, nell'organizzazione e mantenimento di team, nella gestione e programmazione atleti di alto profilo e Gruppi di atleti
- Competenza in materie Informatiche elettroniche ed elettrotecniche.
- Allenatore personale di un'atleta nazionale di Tiro a Volo che nell'anno 2013 ha conseguito un titolo del mondo a squadre, un titolo Europeo a squadre e una medaglia di bronzo individuale, un titolo Italiano individuale. vedi anche curriculum allegato.
- Competenza derivante dai 10 anni di esperienza come atleta professionistico di Tiro a Volo e da 6 anni di esperienza come istruttore di Tiro a Volo, compresi corsi di formazione come istruttore che hanno trattato: Programmazione dell'allenamento, la Seduta di Allenamento, metodologia dell'insegnamento, le capacità motorie, la comunicazione, aspetti psicologici dell'adolescenza.
- Atleta tesserato FIPE con conoscenze avanzate sull'allenamento nella sala pesi.
- Corso di difesa personale e tecniche operative presso CFS nel 2005.
- Predisposizione all'apprendimento di lingue e costumi stranieri
- Tendenza alla formazione e crescita personale continua

**Patente**

- Patenti di guida A e B

### Palmares Personale come atleta

Disciplina	Tipologia gara	Medaglia	luogo e data
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Oro a squadre	Lonato 2006
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Oro a squadre	Lonato 2007
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Argento squadre	Lonato 2008
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Oro a squadre (.R)	Lonato 2009
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Oro a squadre	Lonato 2010
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Oro a squadre (.R)	Lonato 2011
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Oro a squadre (.R)	Lonato 2012
Fossa Olimpica	Coppa Campioni	Argento a Squadre	Lonato 2013
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Oro squadre	2003
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Oro squadre	Rimini 12/09/2004
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Oro squadre	Massa Martana2007
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Oro a squadre	Lunghezza 2008
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Bronzo ind. 1 cat	Montecastrilli 2009
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Argento a squadre	Todi 2009
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Oro a squadre	Lunghezza 2010
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Oro a squadre	Lunghezza 2011
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Argento a squadre	Montecatini 2012
Fossa Olimpica	Campionato Italiano	Argento a squadre	Bologna 2013
Fossa Olimpica	Campionati Italiani Invernali	Oro a squadre	Lonato 2004
Fossa Olimpica	Campionati Italiani Invernali	Argento a squadre	Lonato 13/03/2005
Fossa Olimpica	Campionati Italiani Invernali	Bronzo a squadre	Lunghezza 2006
Fossa Olimpica	Campionati Italiani Invernali	Bronzo a squadre	Lonato 2007
Fossa Olimpica	Campionato Italiano Interforze	Oro squadre	Lunghezza 2003
Double trap	Campionato Italiano Interforze	Argento a squadre	Taranto 2005
Fossa Olimpica	Campionato Italiano Interforze	Oro a squadre	Todi 23/09/2007
Fossa Olimpica	Campionato Italiano Interforze	Oro squadre	28/09/2008

# CURRICULUM SPORTIVO

## Federica Caporuscio

NATA a Roma il 13.07.1989

Stato civile nubile

RESIDENTE in Roma - Via Bianzone n. 25 - Cap: 00188

NUM. TELEFONO: 06- 3346204

NUM. CELL: 3459331376

E-MAIL: [caporuscio89@gmail.com](mailto:caporuscio89@gmail.com)

Atleta Nazionale specialita' tiro al volo disciplina Fossa Olimpica/ Trap.

Categoria Lady/ **Eccellenza a vita**.

Detentrice record del mondo individuale con lo score di 122/125

TESSERATA nel Gruppo Sportivo Forestale dal 01/01/2013 passaggio al centro sportivo carabiniere 1/01/2017

Allenatore: Bernasconi Gabriele

Istruttrice 1° Livello FITAV

RICONOSCIMENTI: Medaglia d'oro e d'argento al valore atletico



### **CAMPIONATO DEL MONDO**

2009 – Maribor (Slovenia)

cat junior lady

#### **Posizione**

10° class.

2013 Lima

cat. lady

6° class

**1° a squadre**

2015 Lonato

41°class

### **CAMPIONATO D'EUROPA**

2009 - Osijek (Croazia)

cat junior lady

#### **Posizione**

4° class.

2008 – Nicosia (Cipro)

2° class.

2012 Larnaka- Cipro

**3° individuale**

2013 Suhl

**1° a squadre**

2014 Sarlospuszta

**3° class**

2015 Maribor

**1 a squadre**

2018 Leobersdorf

22° class

### **WORLD CUP:**

2008 Suhl – Germania

**cat. Lady**

#### **Posizione**

8° class.

2009 Cairo (Egitto)

22° class.

2010 Lonato

11° class.

2011 Sydney

4° class.

Maribor – Slovenia

23° class.

2012 Londra PREOLIMPICA

6° class.

2013 Acapulco

7°class

Nicosia

29°class

2014 Tucson

12°class

Monaco

7° class

2015 Larnaca

35°class

Al Ain	11° class
Gabala	7° class
2017 Larnaka	15° class
2018 Guadalajara	7° class

## **PARTECIPAZIONE GIOCHI DEL MEDITERRANEO MERSIN 2013**

### **UNIVERSIADI**

2013 Kazan

2015 Korea

### **posizione**

6° class
1° a squadre
2° class
1 a squadre

## **CAMPIONATO DEL MONDO UNIVERSITARIO**

2014 Al Ain

### **Posizione**

3° class
1 a squadre

## **GRAN PRIX INTERNATIONAL**

2012 Patiala India

2015 Kuwait

2016 Doha

### **Posizione**

1° class
1° class
18° class

## **INTERNATIONAL JUNIOR COMPETITION**

### **Posizione**

2008 Suhl – Germania

2006 Porpetto

2008 Porpetto

**cat. J. Lady**

1° class. Individuale
1° class. a squadre
1° class. a squadre
1° class. a squadre

## **CAMPIONATO ITALIANO**

### **Posizione**

2004 class.	Uboldo (VA)	cat junior lady	3°
2005 class.	Rimini		1°
2008 class.	Lonato		1°
2009	Bergamo 16° class.	cat. lady	
2010	Lonato		6° class.
2011	Todi		7° class.
2012	Racconigi Conselice	calibro 20	1° class. 4° class
2013	Montecatini Acquaviva	invernale	1° class. 1° class
2014	Acquaviva		5° class
2015	Rimini Uboldo, Varese Parma Todi	invernale	3° class. 2° class 1° class 2° class
2016	Modena Todi Uboldo, Varese	universitario interforze universitario interforze	4° class 4° class 1° class
	12° class		

2017 Lonato  
2018 Pavia

3° class  
4° class

**Atleti Sezione Tiro A Volo Corpo Forestale dello Stato (2014):**

**Professionisti:**

**Double Trap**

- Vigano' Rodolfo Mario
- Berrnasconi Emanuele

**Trap**

- Caporuscio Federica
- Gelisio Deorah
- Iannotti Giulia
- Grazini Valerio
- Fioravanti Giulio

**Skeet**

- Cassandro Tammaro
- Cainero Chiara
- Eleuteri Christian

**Settore Giovanile**

**Double Trap:**

- Franquillo Lorenzo

**Trap**

- Iezzi Alssia
- Franquillo Alessio
- Marongiu Matteo
- Vallerignani Michele
- Fuggi Manuel
- Massarelli Edoardo
- Fanali Filippo
- Giulia Colantoni
- Ciampa Antonio
- Cuomo Nino

**Skeet**

- Sdruccioli Elia
- La Pietra Giuseppe
- Izzo Gennaro
- Trinchese Aniello
- Merlo Fiorillo Lorenzo
- Alois Edoardo
- Ciccotti Christian

Età media 16 anni

**Atleti Sezione Tiro A Volo Centro Sportivo Carabinieri (2020):**

**Professionisti:**

**Trap**

- Fabbrizi Massimo
- Resca Daniele
- Fioravanti Giulio
- Grazini Valerio
- Caporuscio Federica
- Miotto Luca
- Iezzi Alessia

**Skeet**

- Cassandro Tammaro
- Cainero Chiara
- Ciccotti Cristian

**Settore Giovanile**

**Trap**

- Faustinelli Samuele
- Solari Gabriele
- Antonioli Edoardo
- Ragazzini Gaia

**Skeet**

- Chiti Matteo
- Gelli Andrea